

بهار
۱۴۰۴



در این مقاله، مطالبی در حوزه درمان یبوست مطالعه خواهید

چگونه یوگا می‌تواند به یبوست کمک کند؟

How can yoga help with constipation?



چگونه یوگا می تواند به یبوست کمک کند؟

یبوست به یک مشکل رایج تبدیل شده است. آنقدر رایج است که بسیاری از ما تمایل به نادیده گرفتن آن داریم. دردهای مکرر معده همراه با بی میلی به خوردن صبحانه و به دنبال آن سردردهای تحریک پذیر صبح، روزمان را واقعا بد می کند. یبوست مشکلی است که می تواند کل روزتان را خراب کند. بسیاری از مردم روش های مختلف و حتی داروهای بدون نسخه را امتحان می کنند. اما یکی از روش های مطمئن برای رهایی از این مشکل، **یوگا** است. آنان که در دانش های یوگایی به مرحله ی استادی رسیده اند، از یبوست به عنوان "مادر همه بیماری ها" یاد کرده اند. بسیاری از آساناهای یوگایی به این دلیل طراحی شده اند که به هضم و دفع بهتر مواد غذایی کمک کنند و سلامتی را در تمام وجود فرد برقرار سازند.

علائم و علل یبوست

شایع ترین علت یبوست، نفخ و سایر مشکلات گوارشی به سبک زندگی ناسالم و سریع مربوط می شود. دلایل به وجود آمدن این مشکل می تواند متفاوت باشد، مانند ساعات کاری نامناسب، زمان کم برای استراحت، مصرف بیش از حد غذاهای ناسالم، رژیم غذایی بدون میوه های تازه و سبزیجات، مصرف کم آب، عدم فعالیت بدنی کافی. از دلایل دیگر می توان به موارد ذیل اشاره کرد:

- کم کاری تیروئید: غده تیروئید که در جلوی گردن قرار دارد، فعالیت های متابولیسم را در بدن کنترل می کند. کم کاری تیروئید وضعیتی است که با مشکلاتی مانند یبوست و افزایش وزن همراه است.
- دیابت: دیابت کنترل نشده به دلیل سطح ناکافی هورمون انسولین، بر قند خون تاثیر می گذارد. افزایش قند خون به اعصاب آسیب رسانده و منجر به یبوست می شود.
- ننوشیدن مایعات یا آب کافی: ۷۵ درصد بدن از آب تشکیل شده است. آب به نرم نگه داشتن مدفوع کمک کرده و حرکات روده را افزایش می دهد. هنگامی که به اندازه کافی آب نمی نوشید، روده ها تمایل به جذب آب بیشتری داشته و همین مساله منجر به سفت و خشک شدن مدفوع می شود.
- داروها: گاهی اوقات استفاده بیش از حد از داروهایی مانند کلسیم، مکمل های آهن و بعضی داروهای خاص باعث ایجاد یبوست می شوند.

چگونه یوگا می تواند به یبوست کمک کند؟

همانطور که به درستی گفته می شود، پیشگیری همیشه بهتر از درمان است. با این حال بهترین راه برای جلوگیری از تکرار یبوست در زندگی، انجام منظم حرکات یوگا است. چند دقیقه تمرین روزانه یوگا می تواند به جلوگیری از حرکات کند روده، زور زدن و نفخ کمک کند.

یوگا به احیای بدن کمک کرده، جریان خون و اکسیژن را در سیستم گوارش افزایش و در نتیجه سیستم گوارش تان را بهبود می دهد. از آن جایکه بیشتر حرکات یوگا شامل حرکات لگنی هستند، می توانند به طور جدی به رفع مشکلات مربوط به یبوست کمک کنند. یوگا با حرکات چرخشی و خم شدن هایی که اندام های داخل شکم را ماساژ می دهند، باعث حرکت آسان روده می شود.

از آنجا که یوگا ورزشی کششی محسوب می شود که می تواند تنش های عضلانی، گرفتگی ها و خشکی های داخل بدن را از بین ببرد، ۱۰ آسانا زیر برای رفع یبوست به شما معرفی می کنیم. بدون شک، انجام روزانه این حرکات علاوه بر بهبود و رفع مشکل یبوست، باعث می شود تا حرکات غیر ارادی روده به حالت طبیعی خود باز گردند.

(۱) واجراسانا (حالت رعد)

این حرکت گردش خون در ناحیه شکم را بهبود داده و به تقویت فرایند هضم کمک می کند. همچنین در شرایط مختلف مانند یبوست مزمن، اختلالات معده و مشکلات گوارشی مفید بوده و اندام های گوارشی و دستگاه گوارش را تقویت می کند. حالت رعد یکی از بهترین آساناهای یوگا برای یبوست و سوء هاضمه محسوب می شود. این حرکت یکی از معدود تمریناتی است که می توان بلافاصله بعد از خوردن غذا انجام داد.

(۲) بوجانگ آسانا (حالت کبرا)

این حرکت برای بهبود عملکرد سیستم گوارش موثر و مفید بوده، ماهیچه های شکم را تقویت و کل دستگاه گوارش را تمیز می کند. یبوست را برطرف می کند و برای تمام اندام های شکمی به خصوص کبد و کلیه ها مفید است.

(۳) پاسچیموتاناسانا (حالت کشش پشت)

حرکت عالی برای یبوست و اختلالات گوارشی است. تمام ناحیه شکمی و لگنی از جمله کبد، پانکراس، طحال، سیستم ادراری- تناسلی، کلیه ها و غدد فوق کلیه (آدرنال) را تقویت می کند و ماساژ می دهد.

(۴) دانوراسانا (حرکت کمان)

این حرکت کل اندام های داخلی شکمی را تقویت می کند. این تمرین با کمک به دفع از طریق فشار به اندام های داخلی شکمی از بیماری های گوارشی جلوگیری کرده، همچنین در کمک به هضم غذا و کاهش سستی در دستگاه گوارش موثر است.

۵) ماتسیاسانا (حالت ماهی)

این حرکت روده‌ها و اندام‌های شکمی را کشش می‌دهد و برای تمام ناراحتی‌های شکمی مفید است. برای رفع یبوست ۳ لیوان آب بنوشید و بعد این آسانا را انجام دهید.

۶) مالاسانا (حرکت چمباتمه)

این حرکت برای افزایش پاسخگویی گوارشی عالی است. این حرکت مناسب برای تحریک روده بزرگ و افزایش عملکرد کلی آن عمل می‌کند.

۷) مارجاری آسانا (حرکت گربه)

این حرکت عضلات و اندام‌های شکمی را منبسط و منقبض می‌کند. همچنین برای تحریک دستگاه گوارش و تسکین درد گاز، درد پریود و نفخ عالی است.

۸) آدوموکاشوانآسانا (حرکت سگ سرپایین)

حرکات وارونگی مانند سگ سرپایین برای یبوست عالی هستند. دستگاه گوارش را معکوس کرده، به حرکت مواد زائد در روده و آزادسازی سموم در آن کمک می‌کند. این حرکت یوگا با فشرده کردن روده، تحریک جریان خون در اندام‌های شکمی و آرام کردن دستگاه گوارش، فرایند هضم را تحریک و تقویت می‌کند و با کشش ستون فقرات، باعث آزاد شدن تنش در سراسر بدن می‌شود.

۹) آناندابالاسانا (حرکت کودک شاد)

حرکت کودک یک وضعیت درمانی عمیق است که به آرامش و تنظیم سیستم عصبی مرکزی بدن کمک می‌کند. این حرکت همچنین برای ماساژ اندام‌های داخلی بدن و افزایش حرکت در روده‌ها موثر است.

۱۰) سوپتا پاوان موکتاسانا (حالت قفل پا)

این حرکت شکم و اندام‌های گوارشی را ماساژ می‌دهد و بنابراین برای رفع نفخ و یبوست بسیار موثر است.

منابع:

❖ کتاب هاتا یوگا

❖ سایت طانا آکادمی